

HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA FISIK KARYAWAN

M Shunta Rifqi¹, Kawi¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal

Email: kawi.kesmas@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Umumnya karyawan yang memiliki tingkat stres kerja yang rendah biasanya akan menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik dengan sekaligus mengekspresikan diri mereka secara bebas dan tanpa beban, begitu sebaliknya. Perusahaan diharapkan untuk dapat menciptakan lingkungan kerja yang baik dan kondusif sehingga tidak menciptakan suasana dimana karyawan memiliki tingkat stres yang tinggi. Pentingnya kenyamanan dan kesejahteraan karyawan adalah faktor terpenting di dalam perusahaan. Dukungan dari perusahaan dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan yang berada di dalam perusahaan tersebut Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dengan produktivitas kerja fisik karyawandi PT. Sumber Tirta Windu wonosari Kecamatan Patebon Kabupaten Kendal. **Metode:** studi korelatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi yang diambil adalah seluruh karyawan PT Sumber Tirta Windu Wonosari Patebon Kendal dengan jumlah sampel 65 orang, penentuan sampel dengan teknik *Total Sampling*. **Hasil:** Berdasarkan uji normalitas didapatkan data tidak normal untuk variabel stress kerja dan produktivitas kerja sehingga hasil ukur menggunakan median. Data diperoleh melalui kuisioner yang telah disiapkan. Dalam penelitian ini menggunakan analisis uji statistik *Chi Square* dan didapatkan nilai $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan produktivitas kerja fisik karyawan. **Diskusi:** Diharapkan agar karyawan mempunyai strategi sebagai upaya untuk mengatasi atau mencegah stres sehingga pekerjaan

Kata kunci: Stres Kerja, Produktivitas, Karyawan.

ABSTRACT

Introduction: Employees who have a low level of work stress will usually complete his duties well with and express themselves freely and without load, so otherwise. The company expected to be able to create a good working environment and is conducive to creating an atmosphere in which employees do not have high levels of stress. The importance of comfort and well-being of employees is the most important factor in the company. The support of the company can affect the productivity of employees who are working in the company. The purpose of this research was to find out the correlation between work stress with physical labor productivity of employees at PT. Sumber Tirta Windu Wonosari Village In Patebon Kendal. **Methods:** Method of this research performed the correlative study with the cross sectional research design. The population is all employees of PT. Sumber Tirta Windu Wonosari with a sample of 65 people, determined by total sampling technique. The data obtained through the questionnaire that has been prepared. **Results:** A correlation was found between work stress with physical labor productivity as the result of Chi Square analysis showed $p \text{ value} = 0.001 < \alpha = 0.05$. Whereas there was a correlation between work stress with physical labor productivity of employees **Discussion:** It is expected that employees have a strategy as an effort to overcome or prevent stress so that the work.

Keywords: Work stress, productivity, employees

PENDAHULUAN

Produktivitas merupakan perbandingan antara keluaran (*output*) dan masukan (*input*) per satuan waktu (Tarwaka, dkk, 2004). Menurut Manuaba (1992), peningkatan produktivitas dapat dicapai dengan menekan sekecil-kecilnya segala macam biaya termasuk dalam memanfaatkan sumber daya manusia (*do the right thing*) dan meningkatkan keluaran sebesar-besarnya (*do the thing right*). Stres merupakan salah satu aspek yang penting dan perlu ditingkatkan. Kemampuan stres untuk bisa mendorong maupun menghambat pelaksanaan kerja banyak tergantung pada reaksi yang diberikan oleh pekerja dalam menghadapi stres (Widoyoko, 2003). Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Retnaningtyas (2005) menyebutkan bahwa stres kerja dan produktivitas mempunyai korelasi yang negatif. Semakin tinggi stres kerja yang dialami pekerja, maka produktivitas tenaga kerja juga rendah.

Stres kerja merupakan faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja karyawan. Menurut Sukowati (2006) stres sebagai suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir, kondisi seseorang, produktivitas seseorang. Tingkat stres yang dialami oleh karyawan akan menentukan tekanan yang dialami karyawan dalam proses menyelesaikan tugasnya dengan baik. Umumnya karyawan yang memiliki tingkat stres kerja yang rendah biasanya akan menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik dengan sekaligus mengekspresikan diri mereka secara bebas dan tanpa beban, begitu sebaliknya. Perusahaan diharapkan untuk dapat menciptakan lingkungan kerja yang baik dan kondusif sehingga tidak menciptakan suasana dimana karyawan memiliki tingkat stres yang tinggi. Pentingnya kenyamanan dan kesejahteraan karyawan adalah faktor terpenting di dalam perusahaan. Dukungan dari perusahaan dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan yang berada di dalam perusahaan tersebut

Penelitian yang dilakukan oleh Nevin Sanlier dan Fatma Arpacı (2007). Penelitian tersebut menyebutkan bahwa tingkat stres wanita Turki yang bekerja lebih tinggi dibandingkan dengan wanita Turki yang tidak bekerja. Tingkat stres

yang dialami pekerja wanita juga cenderung lebih besar dibandingkan dengan tingkat stres tenaga kerja pria. Hasil penelitian yang dilakukan oleh SG Haynes dan M. Feinleib (1980) menyebutkan bahwa tingkat stress pekerja wanita lebih besar dibandingkan dengan tingkat stress kerja pekerja pria dan ibu rumah tangga. Stress kerja pada wanita didapat nilai rata-rata sebesar 0,33, sedangkan untuk pekerja pria rata-rata sebesar 0,29 dan ibu rumah tangga rata-rata sebesar 0,27. Obyek penelitian merupakan ibu rumah tangga, pekerja wanita dan pekerja pria berusia 45 -64 tahun.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Studi korelatif yaitu penelitian yang mencoba menghubungkan antara dua variabel pada suatu situasi atau sekelompok subjek (Sugiono, 2012). Variabel yang dihubungkan dalam penelitian ini adalah variabel stress kerja dengan variabel produktivitas kerja karyawan. Adapun bentuk penelitian Analisis dengan pendekatan penelitian Cross sectional adalah jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali, pada suatu saat (Notoatmojo, 2005). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan PT Sumber Tirta Windu Wonosari Patebon Kendal dengan jumlah populasi sebanyak 65 karyawan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 65 karyawan. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah: Pekerja yang berhalangan hadir di tempat kerja pada waktu penelitian, dikarenakan izin maupun sakit dan tidak bersedia menjadi responden.

HASIL

Analisa Univariat

1. Stres Kerja

Dari hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa stress kerja pada karyawan sebagian besar berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 34 responden atau 52,3 %, sedangkan kategori tinggi sebanyak 31 responden atau 47,7%.

Tabel 1.
Distribusi frekuensi stress kerjapada karyawan (n=65).

Stress Kerja	F	%
Rendah	34	52.3
Tinggi	31	47.7
Total	65	100.0

Tabel 2
Distribusi frekuensi produktivitas kerja fisik pada pada (n=65)

Stress Kerja	Produktivitas Kerja Fisik				Total		<i>P value</i>
	Rendah		Tinggi		f	%	
	f	%	f	%			
Rendah	20	58.8	14	41.2	34	100.0	0.001
Tinggi	6	19.4	25	80.6	31	100.0	
Total	26	40	39	60	65	100.0	

Dari hasil penelitian produktivitas fisik diatas menunjukkan bahwa sebagian besar produktivitas kerja fisik responden pada kategori tinggi sebanyak 39 responden atau 60%, dan kategori rendah sebanyak 26 responden atau 40

Analisis Bivariat

Analisa bivariat untuk mengetahui hubungan antara stress kerja dengan produktivitas kerja fisik karyawan pada PT Sumber Tirta Windu Patebon Kendal.

Tabel 3.
Tabulasi Silanghubungan antara stress kerja dengan produktivitas kerja fisik karyawan

Produktivitas Kerja Fisik	f	%
Rendah	26	40.0
Tinggi	39	60.0
Total	65	100

Dari hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa stress kerja responden pada kategori rendah yang memiliki produktivitas kerja fisik kategori rendah sebanyak 20 responden (58,8%), dan yang memiliki produktivitas kerja kategori tinggi sebanyak 14 responden (41,2%). Sedangkan responden yang mengalami stress kerja kategori tinggi yang memiliki produktivitas kerja kategori rendah sebanyak 6 responden (19,4%), dan yang memiliki produktivitas kerja kategori tinggi sebanyak 25 responden (80,6 %). Berdasarkan uji statistik *Chi Square* diketahui bahwa nilai p value 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara stress kerja dengan produktivitas kerja fisik karyawan.

PEMBAHASAN

A. Stres Kerja

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa stress kerja pada karyawan PT Sumber Tirta

Windu sebagian besar berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 34 responden atau 52,3 %, sedangkan kategori tinggi sebanyak 31 responden atau 47,7%. Robbins (2002; 38) menyatakan bahwa stress merupakan kondisi dinamis seorang individu dihadapkan dalam kesempatan, keterbatasan, atau tuntutan sesuai dengan harapan dan hasil yang ingin dicapai dalam kondisi penting dan tidak menentu. Pada dasarnya stress tidak selalu berdampak buruk bagi individu, hal tersebut berarti bahwa pada situasi atau kondisi tertentu stress yang dialami seorang individu akan memberikan akibat positif yang mengharuskan individu tersebut melakukan tugas lebih baik. Akan tetapi pada tingkat stress yang lebih tinggi atau stress ringan yang berkepanjangan akan menyebabkan menurunnya kinerja karyawan. Hasil penelitian kelelahan kerja diatas menunjukkan bahwa sebagian besar produktivitas kerja fisik responden pada

kategori tinggi sebanyak 39 responden atau 60%, dan kategori rendah sebanyak 26 responden atau 40%. Nawawi dalam Tjutju Yuniarsih (2009:157) mengemukakan bahwa produktivitas kerja merupakan perbandingan antara hasil yang diperoleh (output) dengan jumlah sumber daya yang dipergunakan sebagai masukan (input). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa ada tenaga kerja yang mampu mencapai produktivitas kerja yang tinggi dan ada tenaga kerja yang produktivitas kerjanya rendah. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh banyak faktor dimana salah satunya dikarenakan adanya pengaruh dari stress kerja yang dialami oleh tenaga kerja dan juga dikarenakan oleh faktor-faktor lain yang tidak dikendalikan, seperti motivasi kerja, keahlian, pengalaman, kemampuan, pekerjaan monoton, serta lingkungan kerja.

B. Produktivitas Kerja Fisik

Produktivitas tenaga kerja di perusahaan dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, yang bersifat langsung maupun tidak langsung. Budaya kerja, lingkungan kerja, manajemen/ mekanisme kerja, kepemimpinan merupakan faktor yang akan mempengaruhi kinerja individual, kelompok maupun organisasi yang akhirnya mempengaruhi produktivitas dan salah satu faktor yang perlu diantisipasi untuk meningkatkan produktivitas kerja adalah tingkat stress (Handoko, 2004). Penelitian ini tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Hermita (2011) pada karyawan PT. Semen Tonasa (Persero) Pangkep, dengan sampel sebanyak 92 orang dari 1323 orang populasi, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress kerja mempengaruhi terhadap produktivitas karyawan.

C. Hubungan Antara Stress Kerja Dengan Produktivitas Kerja Fisik Karyawan Pada PT Sumber Tirta Windu Patebon Kendal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara stress kerja dengan produktivitas kerja fisik karyawan pada PT Sumber Tirta Windu Patebon Kendal. Dibuktikan dengan stress kerja responden pada kategori rendah yang memiliki produktivitas

kerja fisik kategori rendah sebanyak 20 responden (58,8%), dan yang memiliki produktivitas kerja kategori tinggi sebanyak 14 responden (41,2%). Sedangkan responden yang mengalami stress kerja kategori tinggi yang memiliki produktivitas kerja kategori rendah sebanyak 6 responden (19,4%), dan yang memiliki produktivitas kerja kategori tinggi sebanyak 25 responden (80,6 %). Dari hasil tabulasi tersebut juga dapat dilihat bahwa ada 20 responden yang mengalami stress kategori rendah namun produktivitasnya rendah dan 25 sampel yang mengalami stress kategori tinggi menghasilkan produktivitas yang tinggi. Dari hasil tabulasi silang juga tersebut dapat disimpulkan bahwa tenaga kerja yang tidak mengalami stress, produktivitasnya tidak selalu tinggi dan tenaga kerja yang mengalami stress, produktivitasnya juga dapat meningkat. Hasil penelitian hubungan antara stress kerja dan produktivitas kerja fisik yang terjadi pada karyawan pada PT Sumber Tirta Windu Patebon Kendal kemungkinan disebabkan oleh factor-faktor yang tidak dikendalikan seperti seperti motivasi kerja, keahlian, pengalaman, kemampuan, pekerjaan monoton, serta lingkungan kerja.

Tingkat produktivitas kerja yang dihasilkan tenaga kerja tidak hanya dipengaruhi oleh stress, tetapi dipengaruhi oleh faktor lain seperti umur, jam kerja, masa kerja, jenis kelamin, keadaan fisik, lingkungan kerja, waktu istirahat, tanggungan keluarga, pekerjaan yang monoton. Faktor-faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja tersebut dapat berasal dari dalam diri tenaga kerja maupun dari luar diri tenaga kerja itu sendiri (Budiono, 2003). Dari hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara stress kerja dengan produktivitas kerja fisik pada karyawan PT Sumber Tirta Windu Patebon Kendal. Hal ini ditunjukkan dari uji Chi Square yang telah dilakukan diketahui nilai $p=0,001$. Hasil uji statistik tersebut menunjukkan bahwa nilai $p \leq 0,01$ maka dinyatakan sangat signifikan (Handoko, 2004). Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Laurie N.M (2013) bahwa ada hubungan yang kuat antara stress kerja dengan produktivitas kerja.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Stress kerjakaryawan PT Sumber Tirta Windu sebagian besar berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 34 responden atau 52,3 %,
2. Produktivitas kerja fisik karyawan PT Sumber Tirta Windusebagian besar pada kategori tinggi sebanyak39 responden atau 60%,
3. Ada hubungan antara stress kerja dengan produktivitas kerja fisik karyawan pada PT Sumber Tirta Windu Patebon Kendal dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$).

Saran

1. Bagi Perusahaan
Perusahaan hendaknya lebih memperhatikan faktor individu, faktor kelompok dan organisasi karena ketika faktor ini dapat memberikan pengaruh ke produktivitas karyawan. Perusahaan perlu memperhatikan, serta menjaga stabilitas stress kerja yang disebabkan oleh faktor individu, kelompok dan organisasi.
2. Bagi Karyawan
Diharapkan agar karyawan mempunyai strategi sebagai upaya untuk mengatasi atau mencegah stres sehingga pekerjaan bisa berjalan dengan lancar.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian dengan lebih teliti dan berbeda dengan penelitian sekarang. Misalnya dengan jumlah sampel penelitian yang berbeda, alat ukur yang berbeda, sebisa mungkin mengendalikan semua faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian dan dengan metode serta teknik penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arthur Gyton dan John E. Hall. (2009). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (alih Bahasa: Irawati Setiawan. Jakarta: ECG.
- Azis, Alimul. (2004) *Riset Keperawatan dan Tehnik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- _____. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan Teknik Keperawatan dan*

Teknik Analisis Data. Jakarta, Salemba Medika.

- Boediono.(2003). *Ekonomi Mikro*. Yogyakarta: Bagian Penerbit Fakultas Ekonomi Universitas Gajah Mada .
- Cooper, Cary L., Schabracq, Marc J., Winnubst, Jaques A.M. (2004). *Handbook of Work Psychology*. England: John Wiley & Sons Ltd
- Dewi, Sartika. (2013). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pedagang Tradisional Pasar Daya Kota Makassar Tahun 2013*. Journal Kesehatan Universitas Hasanudin.
- Gibson, James L., Ivancevich, J.M., Donnelly. (2004). *Organisasi dan Manajemen: Perilaku, Struktur, dan Proses (edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga
- Handoko, Hani. (2004). *Manajemen Sumber Daya Manusia Dan Perusahaan*. Edisi kedua, BPFE, Yogyakarta.
- Hermita.2011. *Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Semen Tonasa (Persero) Pangkep*. Skripsi. 2011
- Keliat, B.A.(2009). *Pentalaksanaan Stress*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran; EGC.
- Kusumaningtyas.(2010). *Hubungan antara stres kerja dan produktivitas kerja karyawan bagian marketing dealer Yamaha Sarana Mas Sejahtera Motor Malang*. Thesis. 2011
- Laurie N.M. Hidayat. (2013). *Hubungan Antara Stres Kerja Dan Produktivitas Kerja Karyawan Di Cv.Kombos Kota Manado*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sam Ratulangi Manado
- Nawawi, Hadari. (2008). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Cetakan Ketujuh. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press
- Notoatmodjo, Soekidjo (2004). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip – prinsip Dasar*. Jakarta, Rineka Cipta, 2004

- Nugraha, Ubaidillah. (2007). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Gramedia
- Nursalam.(2004) *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Robbins, Stephen P. (2008). *Organizational Behavior: Concept, Controversies, Applications*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc
- Simamora, Henry. (2004). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Edisi Ketiga. Yogyakarta: STIE YKPN.
- Sri Rahmayati, (2004). *Cara Mengatasi Stress*. Yogyakarta: Yramawidi
- Sugiono. (2005). *Statistika Untuk Penelitian*.Bandung:Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. (2004). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*.Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukmono. (2013). *Hubungan intensitas kebisingan dan iklim kerja dengan Stres kerja pada pekerja produksi PT. NBI*. Skripsi. Semarang: UNNES
- Tarwaka.(2010). *Ergonomi Industri*.Surakarta : Harapan Press
- Umar, Husein. (2005). *Riset SDM Dalam Organisasi*. Jakarta : PT SUN.
- Widiyana, Lisa Rose. (2011). *Hubungan Stress Kerja dengan produktivitas tenaga kerja wanita di PT Djitoe Indonesia Tobacco*. Skripsi. Universitas Sbelas Mareta
- Yuniarsih , Tjutju. (2009). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Edisi Kedua. Bandung: Alfabeta.